

今日の給食

令和2年2月28日(金)
二十四節気④雨水(うすい)
~3月4日まで

0.1.2歳児

3.4.5歳児



- ☆ミートスパゲッティ
- ☆春キャベツピーマンエリンギ炒め
- フロッコリー添え
- ☆枝豆の豆乳スープ

第1群 筋肉や骨を作る【魚・肉・卵・大豆製品】

第2群 骨と歯を作る【牛乳・乳製品・海藻・小魚】

赤のお皿

豚挽肉、牛挽肉、豆乳

第3群 皮膚・粘膜の保護【緑黄色野菜】

第4群 体の調子を整える【淡色野菜】

緑のお皿

たまねぎ、人参、春キャベツ、枝豆、
エリンギ、ピーマン、フロッコリー

第5群 体を動かすエネルギー源【穀類・芋類・糖分】

第6群 カや体温となる【油脂類・多脂肪食品】

黄のお皿

スパゲッティ

うまみ成分が美味しさを伝え、食欲を増進させる

(味噌汁・野菜スープ・中華スープ)

白のお皿

酒、みりん、コンソメ、鶏ガラ、ケチャップ、
ウスターソース、赤ワイン